

13. Doppelstunde – Baggern (Uno-Spiele) – Festigen des Unteren Zuspiels

Erwärmung mit dem Spiel „Sprintende Spieler abwerfen“ und danach einen vielseitigen Hindernisparcours durchlaufen

Lernziele: - Laufen, werfen, geschickt ausweichen unter Belastungsdruck
 - Schulung von elementaren motorischen Fertigkeiten
 - Schulung von allgemeinen koordinativen Fähigkeiten

Zeit: 30'

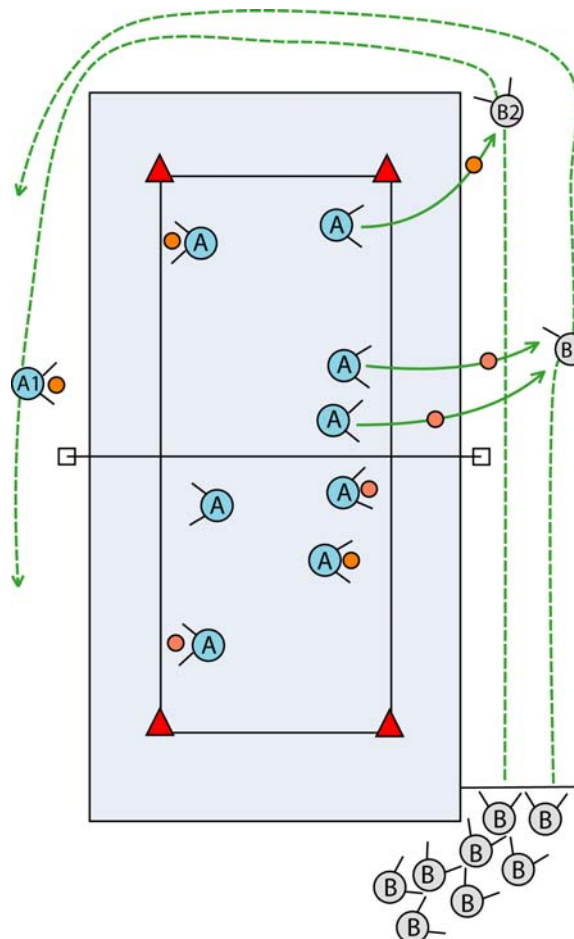
A. Sprintende Spieler abwerfen

Beschreibung des Spiels

Zwei Spieler von Mannschaft B sprinten 2 x um das VB-Feld der Halle. Das VB-Feld selber wird durch vier Hütchen verkleinert. In diesem kleineren Feld befinden sich die Spieler der Mannschaft A. Jeder zweite von ihnen besitzt einen Softball. Wie oft treffen die Spieler der Mannschaft A die Haken schlagenden „Hasen“? Die Spieler zählen laut die Abwürfe mit. Ist das erste Spielerpaar der Mannschaft B im Ziel, dann sprintet sofort das nächste Paar los. Welche Mannschaft (A oder B) schafft pro Durchgang die meisten Treffer?

Variation:

Wenn ein Mitspieler einen Ball vom Gegner fängt, dann bekommt die abwerfende Mannschaft keinen Punkt.



Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen

- *Sprintende Spieler abwerfen*
- *Einen vielseitigen Hindernisparcours bewältigen*

Material und Spielfeld

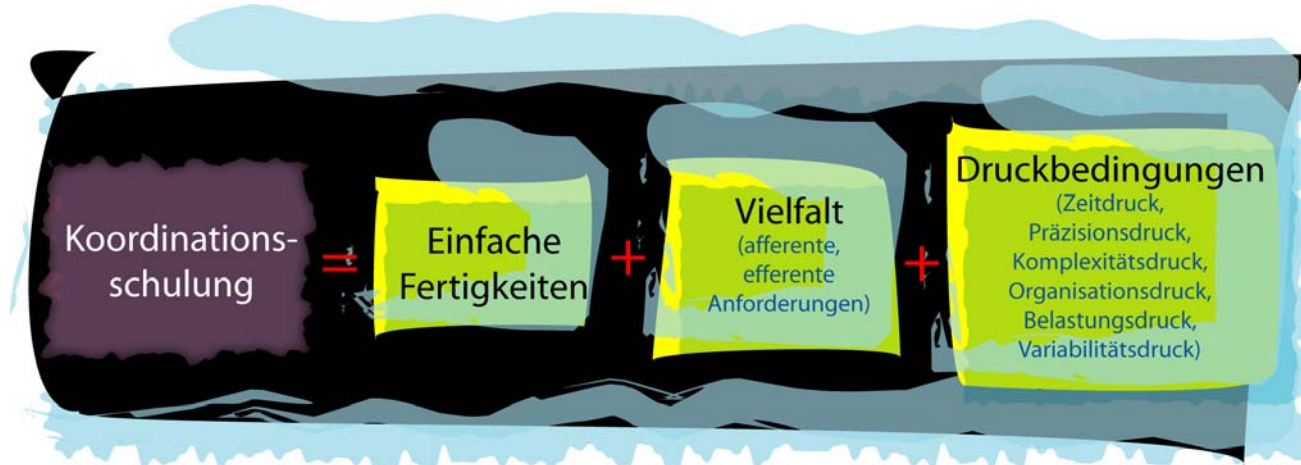
- Gesamtes Volleyballfeld
- 6-8 Softbälle
- 4 Hütchen

Organisation

Mannschaft A spielt gegen Mannschaft B

B. Vielseitiger Hindernisparcours – Schulung allgemeiner koordinativer Fähigkeiten Programm I

Um die Begriffsvielfalt der koordinativen Fähigkeiten zu strukturieren schlägt ROTH folgende **Methodische Grundformel** vor.



„Allgemeine koordinative Anforderungen des Sporttreibens“ nach ROTH

Bei dem nachfolgenden **Hinternisparcours** werden **einfache elementare Fertigkeiten** geschult wie Laufen, Springen, Rollen, Klettern, Prellen und Werfen, stellt komplexe Anforderungen an die Analysatoren und induziert unter anderem **Zeitdruck, Präzisionsdruck, Komplexitätsdruck** und **Belastungsdruck**.

1. Balancieren über eine Wippe
2. Kastentreppe überlaufen - Mattengraben überspringen
3. Lauf auf vorgegebenen Wegen - Medizinbälle mit der Hand berühren
4. Rollen über verschiedene Matten
5. Klettern „auf allen Vieren“ über Barrenholm
6. Balancieren auf Reckstangen – Ball bewegen
7. Ball in jedem Reifen prellen
8. Überspringen der (kleinen) Kästen
9. Werfen auf (Papp-)Zielscheiben

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen

- **Sprintende Spieler abwerfen**
- **Einen vielseitigen Hindernisparcours bewältigen**

Schulung koordinativer Fähigkeiten:

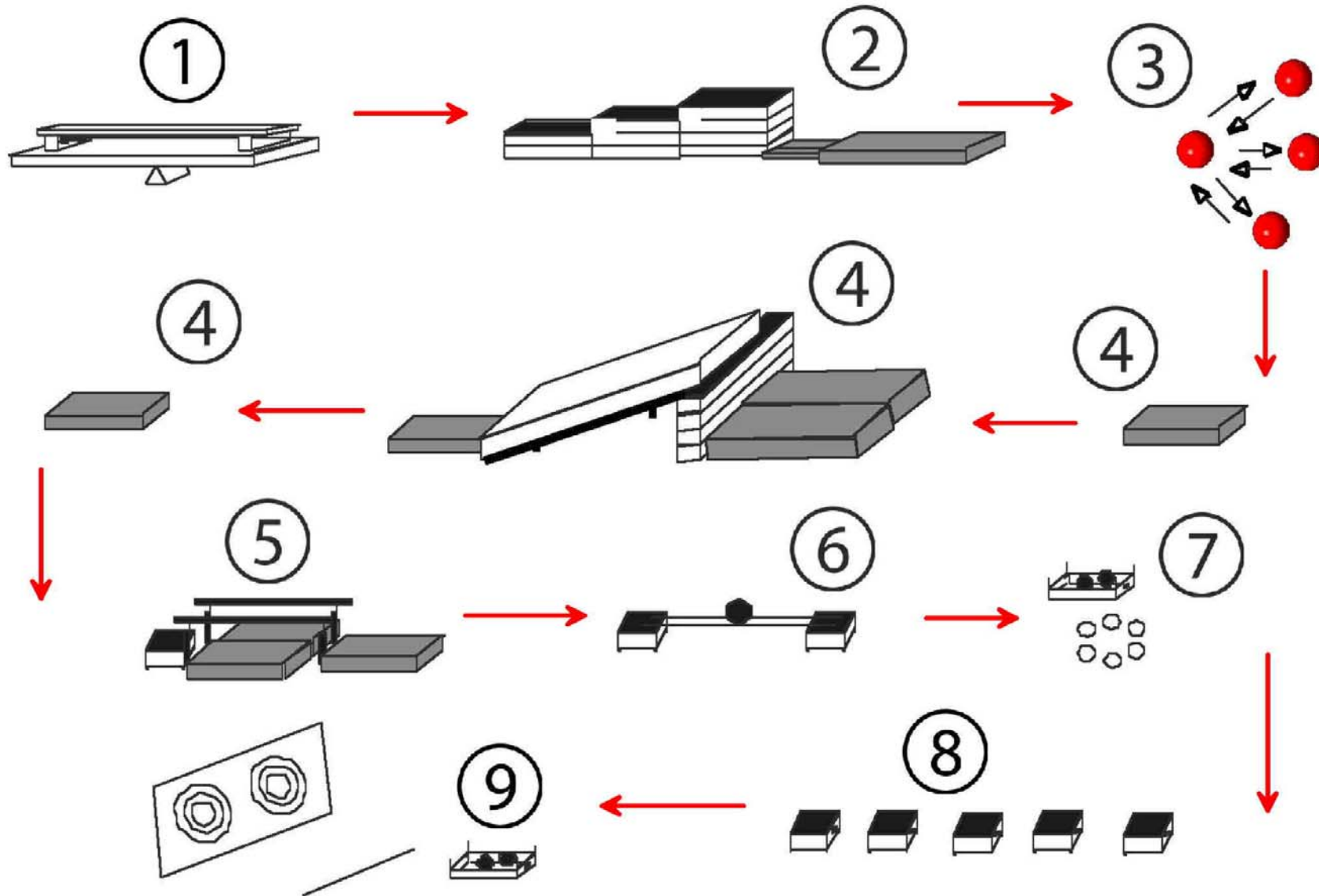
Geeignete Organisationsformen sind hierbei unter anderem **Einzel-, Partnerübungen, Parcours, Hindernisläufe, Koordinationszirkel oder (Lauf-)Spiele**. Zahlreiche andere Formen sind denkbar. Der Phantasie des Sportlehrers werden kaum Grenzen gesetzt, und auch die Spontaneität und die Ideen der Kinder selbst sind zu nutzen.

Generell gilt: Koordinationstraining muss abwechslungsreich sein und vor allem Freude bereiten.

Beispiele für elementare motorische Fertigkeiten:

Armkreisen, Köpfen, Schieben, Stoßen, Aufschwünge, Kriechen, Schießen, Stützen, Fallen, Laufen, Schlagen, Umschwünge, Gehen, Prellen, Schweben, Wälzen, Gleiten, Rollen, Schwingen, Werfen, Hüpfen, Schaukeln, Springen, Ziehen.

Hindernisparcours nach KOSEL

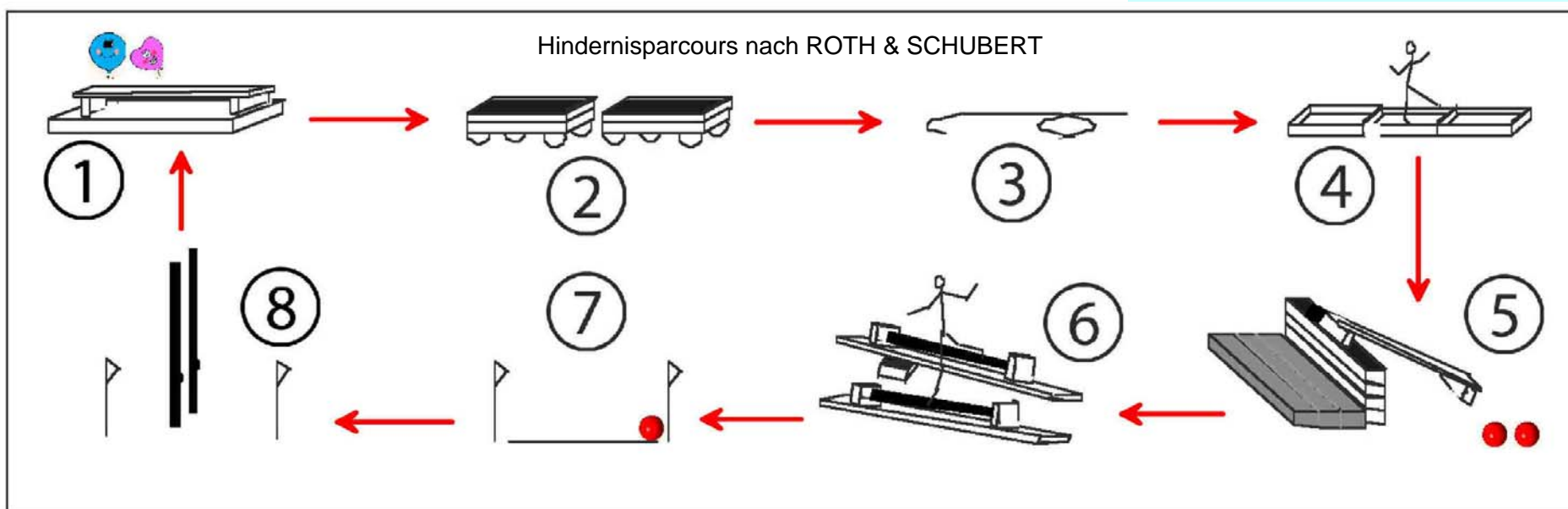


Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen

B. Vielseitiger Hindernisparcours – Schulung allgemeiner koordinativer Fähigkeiten Programm II

Andere Schwerpunktbildungen sind natürlich in gleicher Weise denkbar. Ihre Auswahl wird im konkreten Fall entscheidend von Spielermerkmalen, z.B. Leistungsstand, Alter und Geschlecht der Kinder und von situativen Bedingungsfaktoren, z.B. Abstimmung mit anderen Inhalten der Unterrichtsstunde, beeinflusst werden.

Koordinationsschulung mit Schwerpunkt auf „den Gleichgewichtssinn betreffenden Informationsanforderungen“



1. Balancieren und Luftballon „in der Luft“ halten
2. Kastenoberfläche auf Medizinbällen – balancieren
3. Über Tau balancieren
4. Auf den beiden Längskanten der umgedrehten Kastenteile balancieren
5. Mit zwei Bällen die umgedrehte, schräg gestellte Bank hinaufbalancieren
6. Balancieren über zwei unterschiedlich hohe umgedrehte Bänke
7. Medizinball in Hochhalte, einbeinig auf einer Linie hüpfen
8. Auf Stelzen laufen

TECHNIK: Festigen des Unteren Zuspiels im Spiel

- Lernziele:**
- Den Gegenspieler beobachten und sich richtig zum Ball bewegen
 - Festigung des Unteren Zuspiels unter Belastung
 - Geschickt und sicher den Ball baggern

„Sich schnell zum Spielort bewegen und den Ball baggern“

Zeit: 25‘

Spielorientierter Ansatz 1 mit 1 und 1 gegen 1

Beim Erlernen des Unteren Zuspiels, kann nach Einführung der Technik über einfache Spielformen eins mit eins und eins gegen eins, sofort gespielt werden. Durch bestimmte Rahmenbedingungen, wie angepasste Netzhöhen und spielen auf einem kleinen Feld, können die Schlüsselpunkte der Technik sofort geübt werden. Wichtig ist dabei die zeitnahe Korrektur der verschiedenen Schlüsselpunkte bei der Ausführung. Besonderes Augenmerk bei der Bewegungsausführung liegt auf:

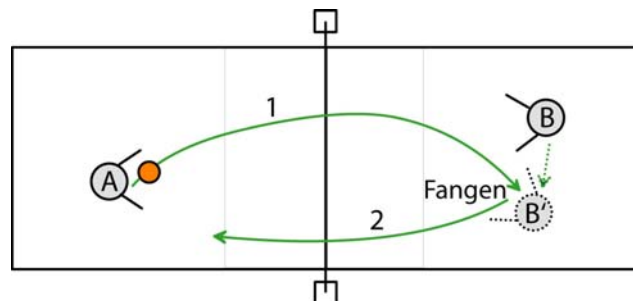
- Der Bewegung zum Ball mit entsprechender Spielstellung der Beine
- Der Ausrichtung des Spielbretts bei der Ballannahme
- Der Spielsteuerung über die Schulterachse mit Veränderung der Körperspannung

Spielerisches Technikanwendungstraining**Ü 45 bag** „Vorbereiten des Bagger Spiels – Eins gegen eins auf kleinem Feld“

Spieler A wirft den Ball beidhändig von unten über das Netz mit dem Ziel, dass der Ball im gegnerischen Feld auf dem Boden aufkommt. Spieler B versucht den Ball beidhändig - mit langen Armen - vor dem Körper zu fangen.

Variation:

Nach dem Wurf über das Netz berührt jeweils der Spieler mit einer Hand die Seitenlinie.



Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

Teil 2: Technik, Unteres Zuspiel

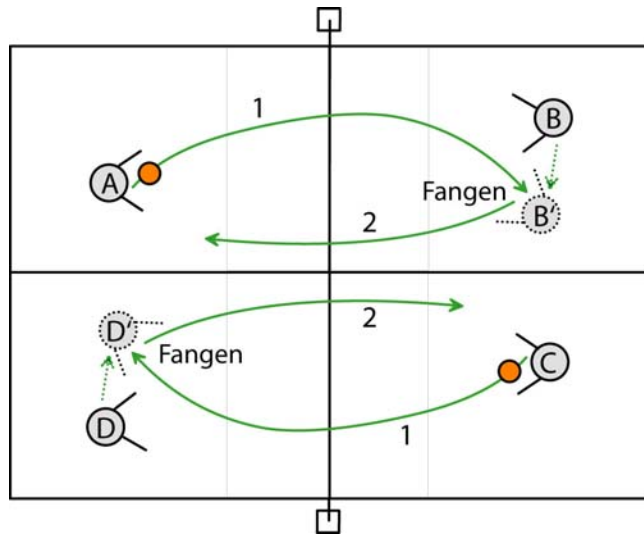
- Bagger festigen
- Bagger im Spiel 1:1 anwenden

Hinweis

Den Ball mit langen Armen Fangen und Werfen.

Ü 46 bag „Als Paar gewinnen“

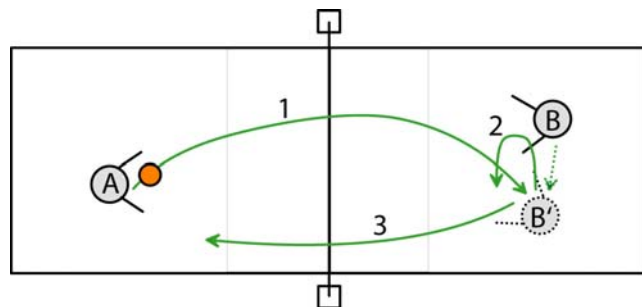
Spieler A und Spieler B spielen als Paar eins mit eins gegen andere Paare. Wird der vom Partner kommende Ball mit direktem Bagger zurückgespielt und vom Mitspieler gefangen, dann erhält das Paar einen Punkt. Der Ball wird durch beidhändigen Wurf von unten ins Spiel gebracht.

**Variation:**

- A.** Den ankommenden Ball sich selber zubaggern, dann auffangen und wieder anwerfen zum Oberen Zuspiel über das Netz.
- B.** Den ankommenden Ball sich selber zubaggern und direkt zurückpitschen.

Ü 46 bag

Welches Paar macht die meisten Punkte?

Ü 47 bag Baggertennis

Spieler A und Spieler B spielen auf einem verkleinerten Feld direkt eins gegen eins.

a. Spieler A bringt den Ball durch einen beidhändigen Wurf von unten ins Spiel. Spieler baggert sich den Ball zu und fängt. Bei Fehler erhält der Gegner einen Punkt.

b. Der Ball wird direkt gebaggert.

Teil 2: Technik, Unteres Zuspiel

- **Bagger festigen**

- **Bagger im Spiel 1:1 anwenden**

Hinweis**Ü 46 bag**

Übung als Wettbewerb. Alle Paare beginnen zur gleichen Zeit.

Ü 47 bag

- a.** Der Ball wird mit Bagger angenommen und dann gefangen.
- b.** Der Ball wird direkt gebaggert.

Fehler beim Baggertennis

Fehler sind, wenn der Ball den Boden berührt oder im Netz bzw. im Aus landet. Bei Fehler erhält der Gegner den Aufschlag.

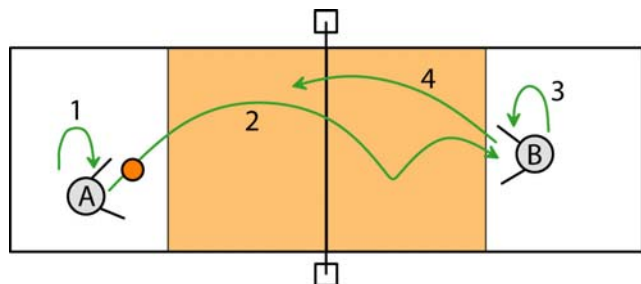
Ü 48 bag „Den Ball in die Lücke spielen“

Spieler A und Spieler B spielen jeweils den Ball mit zwei Kontakten. Der erste Ball wird gebaggert und gefangen. Dann wird der Ball angeworfen und im Oberen Zuspiel in die Lücke zum Gegner gepritscht. Nach Abspiel über das Netz mit Zusatzaufgabe (Blick zum Ball!):

- Hütchen berühren
- oder Seitenlinie berühren
- oder mit dem Bauch kurz den Boden berühren.

Ü 49 bag „Wer macht die wenigsten Fehler?“

Spieler A und Spieler B spielen auf einem langen schmalen Feld gegeneinander. Spieler A wirft den Ball an und pritscht ihn über das Netz, der im Vorderfeld aufkommen muss. Spieler B baggert den aufspringenden Ball hoch und pritscht ihn zurück über das Netz.

**Variation:**

Spieler A wirft den Ball an und pritscht ihn über das Netz. **Kommt der Ball ins Vorderfeld, dann wird er von Spieler B direkt gebaggert** und danach gefangen.

Kommt der Ball ins Hinterfeld, dann wird er gefangen.

Fangort ist gleich Abspielort.

Teil 2: Technik, Unteres Zuspiel

- Bagger festigen

- Bagger im Spiel 1:1 anwenden

Hinweis**Ü 48 bag**

Baggerannahme, Abspiel mit Pritschen.

Ü 49 bag

Abspielort beliebig, der erste Ball muss jedoch im Vorderfeld aufspringen.

Techniklernen durch Spielen

- Lernziele:** - Volleyball spielend lernen
 - In Entscheidungssituationen Verantwortung übernehmen
 - Festigen der Grundtechnik Pritschen und Bagger

Zeit: 25'

„Super Mario“

S 31 Super Mario

Spielgedanke

Zwei Zweierteams spielen gegeneinander und können bei erfolgreicher Spielweise, wenn die Aufschläge des Gegners erfolgreich abgewehrt werden, in ein höheres Level aufsteigen. Klappt die Annahme jedoch nicht, steigt das Team in ein niedriges Level ab. Nach Erreichen eines weiteren Levels, kann das annehmende Team sogar „Super Mario“ werden, wenn dem Team eine bestimmte Anzahl von guten Annahmen gelingt.

Spielablauf**A. Aufstieg und Abstieg in Level 2**

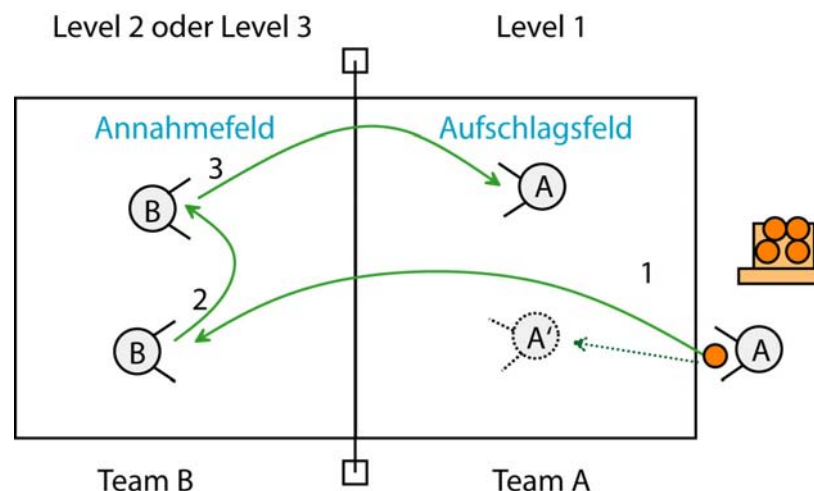
Das Team A im Level 1 hat immer 5 Aufschläge.

- Schafft Team B **drei von fünf Aufschlägen**, dann steigt Team B in Level 3 auf.
- Schafft Team B gleich **die ersten drei Aufschläge**, dann steigt Team B sofort in Level 3 auf.

Sonderregel:

Schafft Team B keinen der ersten 3 Aufschläge, besteht die Möglichkeit über den letzten Aufschlag, bei erfolgreicher Annahme, **in Level 2 zu bleiben**. Team A macht dann 5 weitere Aufschläge.

Schafft es Team B nicht in Level 2 zu bleiben, dann erfolgt **Wechsel von Team B mit Team A**.



Teil 3: „Super Mario“

**Die Kultfigur**

Super Mario ist der Name einer populären Videospieldfigur und gilt als bekannteste Videospieldfigur der Welt. 2005 wurde er mit einem Stern auf dem „Walk of Game“ geehrt. Bei Mario handelt es sich um einen schnauzbärtigen, etwas klein gewachsenen und dicklichen italienischen Klempner mit roter Latzhose, blauem Hemd und roter Schirmmütze mit einem "M"-Emblem, der typische Aussprüche, wie "Mamma mia" und "It's-a-me, Mario", auf Lager hat.

Material und Spielfeld

- Langnetz bzw. Band
- 1 Ball für je 4 Schüler, Kleinkasten mit mehreren Bällen
- Spielfeldgröße: 4,5 m x 9 m
- Netzhöhe: 2,30 m oder höher

Teil 3: „Super Mario“***B. In Level 3 ist der „Super Mario“ möglich***

Voraussetzung dafür ist, dass die Mannschaft auf dem Annahmefeld sich in Level 3 hochgearbeitet hat. Sie bekommt die Chance „Super Mario“ zu werden.

a. Es müssen bei 5 Aufschlägen 4 Punkte erzielt werden, dann „Mamma-mia“ und das Team ist „**Super Mario**“.

oder

b. Das Team punktet mit dem 5. Aufschlag und **bleibt so in Level 3** und bekommt eine weitere Chance auf „**Super Mario**“.